

Департамент образования города Москвы
Государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«МОСКОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

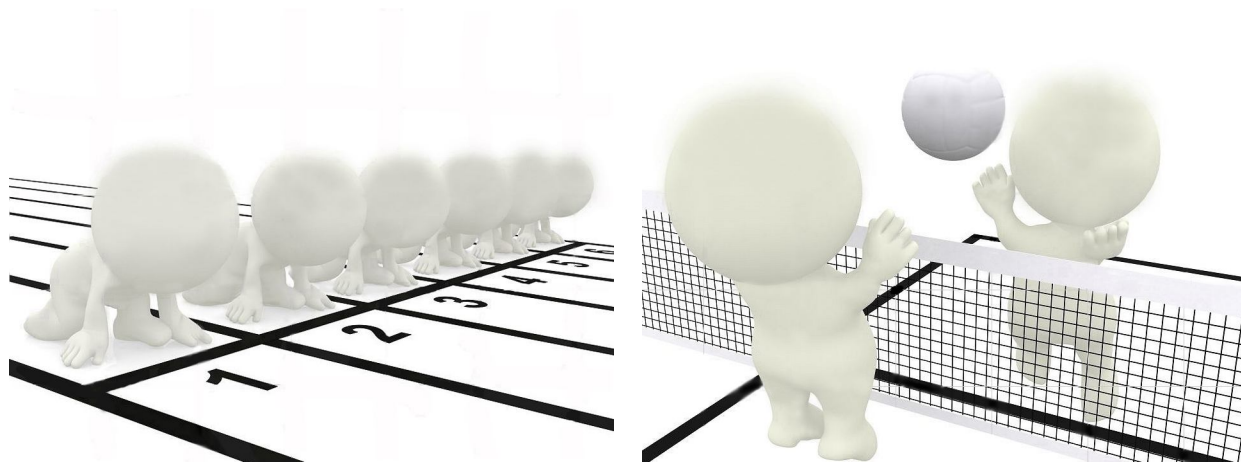
Педагогический институт физической культуры и спорта

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ И ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Материалы научно-практической конференции

с международным участием

г. Москва, 21 февраля 2013 г.



Москва - 2013

УДК
ББК
И 00

Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения : материалы науч. - практ. конф. с международ. участием (21 февраля 2013 г., Москва) / ПИФКиС МГПУ. – М., 2013. – 340 с.

Все материалы в сборнике представлены в авторской редакции.

Оргкомитет конференции:

Родионов В.А. – председатель, д.п.н., проф., директор ПИФКиС

Никитушкин В.Г. – зам председателя д.п.н., проф.

Германов Г.Н. – зам председателя д.п.н., проф.

Михайлов Н.Г. – член оргкомитета к.п.н., доц.

Разинов Ю.И. – член оргкомитета к.п.н., доц.

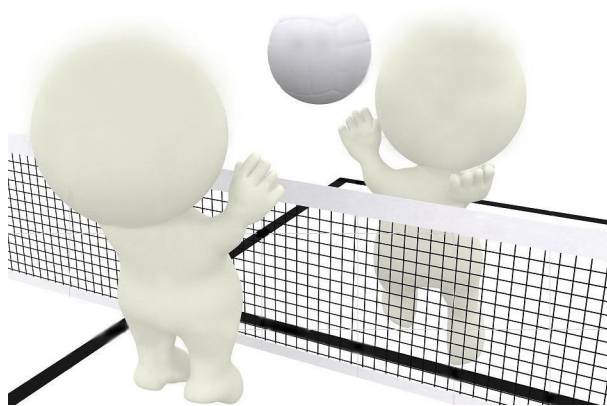
Губа В.П. – член оргкомитета д.п.н., проф.

Лубышева Л.И. – член оргкомитета д.п.н., проф.

Кандаурова Н.В. – член оргкомитета к.п.н., доц.

Симбирёва Е.В. – член оргкомитета – рабочая группа

Родина А.Н. – член оргкомитета – рабочая группа



ISBN 000-0-00000-000-0

УДК 0000
ББК 0000

© ПИФКиС ГОУ ВПО г. Москвы «МГПУ», 2013

АНАЭРОБНЫЕ СПОСОБНОСТИ КАК ГЕНЕТИЧЕСКИЙ МАРКЕР УСПЕШНОЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕВОЧЕК-ДЗЮДОИСТОК 13-14 ЛЕТ

А.А.Скорина, Е.П. Врублевский

Полесский государственный университет,

Пинск, Беларусь

Подготовка спортсмена высокой квалификации на всех ее этапах имеет сложную многокомпонентную структуру. Тренировочный процесс организуется в соответствии с определенными целевыми задачами, эффективность решения которых определяет результативность этапа подготовки спортсмена. Важной задачей учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки является отбор и комплектование учебно-тренировочных групп и сборных команд. От успешности решения этой задачи зависит эффективность дальнейшей работы спортсменов и тренерского состава. Остро стоит проблема критериев спортивного отбора на данном этапе спортивной подготовки. Кроме того, что развитие подростков характеризуется гетерохронностью, во многих случаях также имеют место индивидуальные особенности роста и развития. Это существенно затрудняет задачу по определению наиболее информативных критериев отбора на учебно-тренировочном этапе. Наиболее эффективными при прогнозировании генетически обусловленного потенциала физического развития являются признаками, обладающие большей неизменностью под воздействием физических нагрузок и в процессе возрастного роста. Кроме того, эти признаки должны в значимой мере характеризовать предрасположенность индивида к успешной адаптации в условиях соревновательной деятельности избранного вида спорта.

В.А. Панкову и А.О. Акопяну посредством математического анализа удалось выявить, что спортивный результат спортсменов-единоборцев определяют ряд конкретных факторов, среди которых немаловажное место занимает специальная скоростно-силовая выносливость, которая определяется анаэробными способностями организма спортсмена. Значимость анаэробных процессов энергообеспечения для спортсменов-единоборцев подчеркивается в исследованиях С.Г. Антонова [1], В.А. Таймазова [3], И.А. Афанасьевой [2] и др. Это обусловлено кратковременностью и высокой мощностью проявляемых спортсменом в единоборстве усилий.

В значительной мере аэробные способности спортсмена влияют на его активность в схватке, плотность и результативность атак и, как следствие – на результат схватки. Ценность показателей максимальной анаэробной мощности (МAM) и способности к задержке дыхания для спортивного отбора состоит в том, что они находятся под существенным генетическим контролем [3].

Одной из наиболее простых и доступных методик для определения адаптации к анаэробным состояниям и возможностей анаэробной энергопродукции является тест с задержкой дыхания, который осуществляется как на вдохе (проба Штанге), так и на выдохе (проба Генчи).

В проведенном нами исследовании приняли участие две группы девочек в возрасте 13 – 14 лет, занимающихся дзюдо в учебно-тренировочных группах второго года обучения ДЮСШ. В состав первой группы (n = 11) вошли дзюдоистки, имеющие квалификацию первого и второго юношеского разряда по дзюдо. Во вторую группу (n=15) вошли спортсменки, имеющие квалификацию третьего юношеского разряда и не имеющие спортивной квалификации.

В ходе исследования с помощью проб Штанге и Генчи были исследованы анаэробные способности дзюдоисток 13 – 14 лет, а также их анаэробная производительность с помощью теста Маргариа (табл. 1).

Таблица 1

Показатели испытаний анаэробных возможностей дзюдоисток 13 – 14 лет

Функциональная проба	I и II ю. разряд (n = 11)	III ю. разряд и б/р (n = 15)
Задержка дыхания на вдохе (проба Штанге), с	62,4	42,5
Задержка дыхания на выдохе (проба Генчи), с	27,7	17,8
Максимальная анаэробная мощность (тест Маргариа), кгм/с (1 кгм/с = 9,8 Вт)	102	85

Как видно из полученных результатов, более квалифицированные спортсменки обладают большими анаэробными способностями и могут развивать в условиях дефицита времени большую мощность.

Методом видеоманитоскопии нами были исследованы и рассчитаны [4] показатели соревновательной деятельности исследуемых спортсменок на ряде соревнований областного и республиканского масштабов (табл. 2).

Таблица 2

Показатели соревновательной деятельности дзюдоисток 13 – 14 лет

Показатели соревновательной деятельности	I и II ю. разряд (n = 11)	III ю. разряд и б/р (n = 15)
Активность (кол-во атак в минуту), к-во раз	4	3,8
Надежность атакующих действий (эффективность проводимых атак), %	65	38
Результативность атакующих действий (качество атакующих действий), баллов	7,6	3,4

Дзюдоистки проявили в ходе соревновательных схваток примерно одинаковую активность – представительницы обеих групп проводили примерно по четыре атаки в минуту. Однако, атакующие действия дзюдоисток, имеющих квалификацию III разряда и не имеющих спортивной квалификации, в большинстве случаев (62 % атак) не являлись эффективными. Спортсменки более высокой квалификации имеют значительное превосходство и в результативности атакующих действий – в большем количестве атак они получали более высокие оценки.

Спортсменки, обладающие более высокими анаэробными способностями, способны развивать более высокую анаэробную мощность и в условиях соревновательной деятельности показывают более высокие спортивные результаты. Использование тестов с задержкой дыхания может быть эффективным средством для определения предрасположенности к адаптации к нагрузкам высокой мощности в условиях дефицита времени.

ЛИТЕРАТУРА: 1. Антонов, С.Г. Общедидактические и методические основы подготовки начинающих спортсменов к выбору специализации в спортивном единоборстве: автореф. дис. ...д-ра пед. наук: 13.00.04 / С.Г.Антонов; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. - СПб, 1997. – 44 с. 2. Афанасьева, И.А. Спортивный отбор таэквондистов с учетом генетических особенностей тренируемости: автореф. ...дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / И.А. Афанасьева; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. - СПб., 2002 – 24 с. 3. Задержка дыхания как генетический маркер анаэробных возможностей единоборцев / И.А. Афанасьева, В.А. Таймазов, С.Е. Бакулев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2006. – выпуск. 20. – С. 78-80.

СОДЕРЖАНИЕ

		С.
Германов Г.Н., Кулькова И.В., Никитушкин В.Г., Родионов В.А.	Разработка магистерских программ в педагогическом институте физической культуры и спорта МГПУ на период 2013-2015 гг.	4-23
Лубышева Л.И.	Учебный предмет «спортивная культура» как инновационный проект физкультурно-спортивного воспитания подрастающего поколения	23-27
Авдониная Л.Г., Сверкунова Н.С.	Исследование применения здоровьесберегающих технологий в дошкольном учреждении	27-30
Азевич А.И.	Онлайн-сервисы – учителю физической культуры	30-32
Бабенкова Е.А., Васенин Г.А.	Системная организация занятий оздоровительной физической культурой в режиме школы «полного дня» с учетом новых образовательных стандартов	32-34
Барков В.А., Баркова В.В.	Игровой метод в образовательном процессе студентов специального учебного отделения	35-37
Белых-Силаев Д.В., Иванков Ч.Т., Миронов Г.В.	Мультимедиа технологии в образовании: исторический аспект	37-40
Болотов В.М.	Здоровьеформирующая функция юных каратистов на этапе начальной подготовки	40-43
Босенко А.И., Кизирян А.Г., Яготин Р.С.	О возможности развития скорости ударов в боксе на основе рефлекса Ухтомского	43-46
Ван Юн Мэй, Левченкова Т.В.	Содержание программы по физической культуре в начальной школе в КНР	46-47
Василец В.В. Врублевский Е.П.	Дифференцированная методика занятий оздоровительной аэробикой в учебно-тренировочном процессе студентов вуза	48-50
Вяльцев А.С., Крякина Е.В.	Методика определения самооценки личности у студентов ФФК	51-52
Галухин Р.М., Купцов Ю.А.	Изучение кинематических показателей техники специальных подготовительных упражнений легкоатлета и их соответствия технике скоростного бега	52-54
Галухин Р.М., Михайлова С.В.	Внедрение специальных легкоатлетических упражнений в содержание подвижных игр для повышения физической подготовленности учащихся начальной школы	55-57
Ганченко Н.Д., Сорокина С.С.	Проблемы физической культуры и спорта в дошкольных образовательных учреждениях	57-59
Германов Г.Н., Цуканова Е.Г.	Определение категории «действие» в теории физической культуры с позиций деятельностного подхода	59-62

Гибадуллин И.Г., Кузнецова Л.Н., Бабушкина М.	Влияние различных физических нагрузок на показатели дыхательной системы на занятиях по физической культуре	62-63
Глазков Э.А.	Стресс и адаптация студентов при обучении в ВУЗе	64-66
Говорливых Р.П., Непопалов В.Н.	Снижение уровня тревожности студентов как фактор эффективности образования	66-70
Голова Е.В., Рощин Е.С.	Применение упражнений корригирующей гимнастики для снятия мышечного напряжения на занятиях по физической культуре в ВУЗе	70-73
Горбунов С.И., Семин В.А., Овчинников Н.Д.	Определение деятельностного потенциала спортсмена по данным оценки индивидуальных особенностей функционирования структур центральной нервной системы человека	73-75
Горовой В.А., Блоцкий С.М., Масло И.М.	Физическая рекреация как средство сохранения и укрепления здоровья студентов	75-78
Грибанов Н.В., Распопова Е.А.	Технология применения полосы препятствий при воспитании физических качеств у девушек, учащихся кадетских школ-интернатов, с учетом будущей профессиональной деятельности	79-81
Губа В.П.	Интегральная оценка одаренности человека и его соответствия специфике выбранной специализации	81-84
Демин А.А., Губа Д.В.	Характеристика деятельности спортивных агентов в мини-футбольных клубах	84-87
Дудкин М.А.	Использование элементов ОФП в секциях по каратэ на начальном этапе подготовки	87-89
Еганов А.В., Быков В.С., Никифорова С.А., Романова Л.А.	Гендерные особенности психического здоровья студентов	89-91
Ермаков В.А., Злыгостев О.В.	Компонентная структура скоростно-силовых способностей юных футболистов 10-17 лет	91-94
Ефремова Е.В.	Выносливость и её совершенствование у школьников на уроках физической культуры	94-98
Жумадилханов А.А., Дикаревич Л.М., Сидорова Р.В.	Самотестирование студентов специальных медицинских групп	98-100
Зайнетдинов М.В.	Задачи организации повышения квалификации специалистов на примере физической культуры и спорта	100-102
Зелинская М.В.	Мотивация школьников к занятиям уроками физической культуры	102-104
Злыгостев О.В.	Возрастная динамика технической подготовленности юных футболистов 10-17 лет	104-107
Золотова М.Ю.	Применение силовых упражнений с малыми отягоще-	107-110

	ниями на занятиях физической культурой со студентками 1-2 курсов с учетом физиологических особенностей женского организма	
Зуев С.А.	Направления совершенствования физической подготовки студентов, занимающихся регби	110-112
Игонькина Т.В., Деревлева Е.Б.	Воспитание физических качеств дошкольников на физкультурных занятиях с элементами спортивных игр	112-115
Имангаликова И.Б., Базарбаева Б.Е.	Роль личного примера в воспитании потребности в занятиях физической культурой	115-116
Каймин М.А., Симбирева Е.В.	Контроль за развитием выносливости школьников старших классов в беге на средние и длинные дистанции	117
Кандаурова Н.В.	Состояние и проблемы рынка труда отрасли физической культуры и спорта на современном этапе	118-120
Ковель А.Н., Распопова Е.А.	Коррекция осанки юных лыжников с помощью оздоровительных средств	120-123
Корольков А.Н.	Принципы определения допустимых тренировочных нагрузок в гольфе	123-126
Корпачева Е.С.	Анализ представлений современных студентов о культуре здоровья	126-127
Костикова Н.В., Уляева Г.Г.	Тренинг как инструмент повышения уровня психической устойчивости и надежности деятельности юных футболистов	127-130
Красавцев П.В.	Технология и модель перспективного планирования в работе преподавателя физического воспитания в ВУЗе	130-133
Куликов В.М.	Изучение реакции сердечно-сосудистой системы студентов на беговые нагрузки	133-135
Кулишенко И.В.	Балльно-рейтинговая система оценки учебной работы студентов факультетов физической культуры	135-137
Купцов Ю.А., Горащенко А.Ю.	Построение тренировочных нагрузок в макроцикле подготовки 15-16-летних бегуний на короткие дистанции в УТГ 4-го года обучения СДЮСШОР	137-140
Латышева Е.А.	Использование элементов японской гимнастики в учебных занятиях по физическому воспитанию со студентами специальных медицинских групп	140-142
Левченкова Т.В.	Структура и содержание программ детского фитнеса	143-144
Логвина Т.Ю.	Мониторинг физического состояния дошкольников как основа оценки эффективности физического воспитания	145-147
Лобанов Н.А.	Специфика трудовой деятельности спортивного менеджера и тренера команды	148-150
Малюков О.Г., Уляева Л.Г.,	Психологическая готовность к соревновательной деятельности в игровых видах спорта	152-155

Уляева Г.Г.

Максименко Ю.Д.	Ритмическая гимнастика в системе физического воспитания младших школьников	150-152
Маскаева Т.Ю.	Изменение функциональных показателей у студенток, занимающихся фитнес-аэробикой, на протяжении фаз биоритмики их организма	155-160
Масягина Н.В.	Актуальные проблемы повышения квалификации специалистов физкультурно-спортивной отрасли города Москвы	160-163
Машошина И.В.	Методика совершенствования технического мастерства начинающих спринтеров в отделениях спортивного совершенствования вузов	163-166
Михайлов Н.Г., Шадрина Е.А.	Педагогический контроль в софтболе	167-169
Михайлов Н.Г.	Формирование информационно-образовательного пространства для системы непрерывного физкультурного образования	173-177
Михайлова С.В., Галухин Р.М.	Влияние знаний детей дошкольного возраста о здоровом образе жизни на повышение активности к занятиям физическими упражнениями и рост физической подготовленности	177-179
Михайлова Э.И., Михайлов Н.Г., Деревлева Е.Б.	Пути совершенствования подготовки кадров в педагогическом институте физической культуры и спорта	179-180
Мотепоненко А.Г.	Педагогические условия патриотического воспитания спортсменов в учреждениях дополнительного образования	181-184
Мусралиев Ч.К., Мусралиев К.И.	Особенности построения технико-тактических комбинаций в футболе	184-186
Нарский Г.И., Володкович С.Л.	Оздоровительные технологии в физическом воспитании студентов	186-187
Никитушкин В.Г.	Развитие силовых способностей юношей 15-16 лет средствами атлетической гимнастики	188-191
Ордин В.А., Ордин А.В.	Экзаменационная тревожность у студентов и пути ее психолого-педагогической коррекции	192-194
Овчинников Н.Д., Егозина В.И.	Иновационная методика определения деятельностного потенциала спортсмена и перспективы ее использования для оптимизации спортивно-тренировочного режима	195-197
Овчинников Н.Д., Егозина В.И., Овчинников Д.Н.	Прибор «Эмоциокорректор ОНДИЗ» для снижения психоэмоционального напряжения или стимуляции активности динамических церебральных систем спортсменов	197-199

Овчинников Н.Д., Егзина В.И., Горбунов С.И., Овчинников Д.Н.	Программы физического воспитания для детей и подростков с учетом развития адаптивных систем организма	199-201
Палий В.И.	Проблема личности в образовании	201-203
Палий В.И., Носков С.А., Хмелева Е.П.	Анализ педагогических технологий в спортивной деятельности	203-206
Пашковская А.Я.	Особенность методики проведения занятий по оздоровительной аэробике у девочек 11-13 лет с учетом психологии подросткового возраста	207-209
Петрякова Н.В.	Инновационная специфика связей с общественностью и рекламы в маркетинговой деятельности фитнес клуба	209-211
Платонова Н.В., Сорокина С.С.	Оздоровительная направленность физической культуры	211-213
Плохой В.Н.	Влияние гиподинамии на состояние здоровья лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата	213-216
Полунина Т.И., Прокудин Б.Ф.	Блочно-модульное распределение учебного материала ритмической гимнастики в учебном процессе студентов факультета физической культуры	216-219
Постольник Ю.В., Распопова Е.А.	Изучение мотиваций и потребностей студентов как основа совершенствования содержания дисциплины «физическая культура» в педагогическом вузе	220-221
Прокудин Б.Ф., Бакланов Л.Н.	Теоретико-методические вопросы совершенствования выносливости в спорте	221-226
Пресняков В.В.	Применение интегральной методики подготовки бегунов на 400 м с учетом морфобиомеханических особенностей спортсменов	226-229
Прокудин Б.Ф., Тюрин М.В.	Некоторые аспекты теоретико-методических основ начальных этапов многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции	230-233
Пронина Н.И.	Мотивация учителя физической культуры к трудовой деятельности как неотъемлемая составляющая менеджмента средней общеобразовательной школы	234-236
Пронина Т.С.	Программа курса биоритмологии для педагогических ВУЗов	236-239
Процюк О.А., Трубицкая Л.А., Белькович В.Н.	Процесс формирования здорового образа жизни как один из важнейших аспектов воспитания молодежи	239-241
Пугин С.В., Панфилов О.П., Голованов К.С.	Эффективность средств мини-футбола в психомоторном и двигательном развитии школьников	241-243
Разинов Ю.И., Демидова И.В.	Текущий контроль физической нагрузки у младших школьников на уроках физической культуры различной направленности	244-245
Разинов Ю.И.	Факторная структура физического развития дошкольников	245-248

Ретюнских М.Е.	дифференцированный подход к занятиям физической культурой учащихся подготовительной медицинской группы	248-251
Рогов В.М., Уляева Л.Г.	Ценностно-смысловая сфера занимающихся ушу оздоровительной направленности по шаолиньской системе	251-254
Родин А.В., Павлов Е.А., Погорелый М.В., Палев В.А.	Спортивная терминология в игровых видах спорта: техника игры	254-256
Родинов В.А., Трушина Р.В.	Развитие коммуникативных навыков у студентов первого курса	257-259
Родионова И.А.	Фитнес-подготовка студентов гуманитарных институтов	259-261
Романова Ю.В., Кулькова И.В.	Отношение студентов к здоровому образу и стилю жизни: результаты анкетного опроса	261-263
Рыбакова М.А.	Оценка технической подготовленности юных софтболистов	264-265
Сабирова И.А., Германов Г.Н.	К вопросу легализации оружия : готово ли население России к применению огнестрельного оружия для целей самообороны и защиты жизни, чести и достоинства личности гражданина ?	265-269
Савельева О.Ю.	Массовое обучение плаванию в высшей школе	269-271
Семенова С.А., Резников В.А.	Оценка адаптационных возможностей людей с нарушениями зрения	271-273
Семенова С.А., Целовальников Е.	Динамика заболеваемости учащихся в контексте реализации оздоровительных программ в средних общеобразовательных учреждениях	273-277
Семенова С.А.	Применение дыхательных упражнений на уроках физической культуры	277-279
Сими́на Т.Е.	Инновационные технологии оздоровления детей дошкольного возраста с функциональными нарушениями опорно-двигательного аппарата при обучении плаванию	279-282
Скорина А.А., Врублевский Е.П.	Анаэробные способности как генетический маркер успешной соревновательной деятельности девочек-дзюдоисток 13-14 лет	282-284
Стефановский М.В.	Плавание в системе подготовки студентов ПИФКИС к профессиональной деятельности	285-286
Стрижак А.П., Филин С.А.	Морфофункциональная характеристика борцов-самбистов различного возраста и квалификации	287-289
Строева И.В., Векша А.В.	Сопряженное развитие физических качеств у юных футболистов 9-10 лет на основе применения сложнокоординационных упражнений	289-291
Сыч С.П.	Иновационные технологии в образовательном процессе физкультурно-спортивного ВУЗа	292-294

Удалова Т.	Иновационные технологии на уроках физической культуры в школе: анализ существующих программ для учителей, использующих Iphone и Ipad	332-335
Уляева Г.Г., Раднагуруев Б.Б., Уляева Л.Г.	Психологическая подготовка спортсмена в ДЮСШ	294-297
Уляева Л.Г.	Двигательная активность как психологический феномен	297-300
Филин С.А., Стрижак А.П.	Педагогический контроль физической подготовленности самбистов различной квалификации	300-302
Хрусталеv Г.А.	Технико-тактическая подготовленность высококвалифицированных спортсменов в игровых видах спорта без ограничения количества замен	302-305
Чечельницкая С.М.	Холистический подход в диагностике нарушений осанки у детей	305-308
Шаратских А.Ю.	Проблемы сохранения и укрепления физического здоровья студентов, отнесенных к специальной медицинской группе	308-311
Швачун О.А.	Особенности структуры и параметры тренировочных нагрузок у юных бегуний на короткие дистанции 15-16 лет в больших циклах подготовки (макроциклах)	311-315
Шонина Т.А.	Преподавание курса тенниса в высшем учебном заведении	315-317
Шустова Е.В., Эшкинина О.В.	Игровые упражнения в адаптивной физической культуре людей с ограниченными интеллектуальными возможностями	317-320
Щеглеватых А.Н., Сабирова И.А.	Профессиональная подготовка учителя в процессе педагогической практики и самостоятельной работы	320-323
Эммануилиди И.П.	Использование многофункционального реабилитационного комплекса при лечении позвоночника у студентов	323-325
Язепова О.В.	Состояние физической подготовки работников морского транспорта в условиях длительного пребывания на судах	325-327
Ярошенко Д.В., Еганов В.А.	Методика применения средств медитативного психолого-педагогического воздействия на занимающихся спортивным каратэ	328-331
Машошина И.В.	Педагогический контроль в русской лапте	169-173
Содержание		334-340